

## Die Kraft der Probiotika

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Probiotika sind freundliche Bakterien, die Ihrem Körper auf mehreren Ebenen gedeihen helfen. Im Griechischen bedeutet der Begriff "Technik fürs Leben". Probiotika unterstützen nicht nur den Körper besser zu verdauen und zu assimilieren, sondern sie beeinflussen auch die Aktivität von hunderten menschlicher Gene, die uns helfen, den Kampf gegen eine Erkrankung positiv auszutragen.

Die jüngsten Studien haben belegt, dass Probiotika das Immunsystem fördern und in der Lage sind den Blutdruck zu senken. Forscher haben festgestellt, dass Probiotika Effekte entfalten können, die den Pharmazeutika sehr ähnlich sind, mit der Ausnahme, dass Probiotika keine negativen Nebenwirkungen auslösen.

### Probiotika beeinflussen positiv unsere Gene

---

Einer der modernsten Bereiche der Medizin, die Epigenetik, hat gezeigt, dass der Lebensstil und Verhaltensgewohnheiten eine prägende Rolle für die Struktur unserer Gene spielen. Das weithin akzeptierte Dogma, dass Gene das gesundheitliche Schicksal kontrollieren, wird dadurch nun vollständig entwurzelt. Der genetische Code ist nicht in Stein gemeißelt. Vielmehr ändert sich dieser ständig durch Faktoren wie z.B. Ernährung und Stress. Das bedeutet aber auch, dass wir etwas tun können, um unsere Gesundheit zu beeinflussen.

Eines gilt also nicht mehr: Ich kann ja doch nichts tun, wenn alles in den Genen festgelegt ist.

Zum Beispiel: Das Essen von Brokkoli und anderen Kreuzblütler Gemüsen, Knoblauch und Zwiebeln hilft zur Aktivierung der Tumor-Suppressor-Gene, die der Bekämpfung von Krebs dienen. Ebenso zeigten die Forscher, dass Trinkwasser ein Probiotikum-reiches Getränk ist und die Aktivität von hunderten von Genen in einer positiven Weise beeinflusst.

Um es einfach auszudrücken, je mehr gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, desto bessere genetische Disposition und besserer Schutz gegen eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen. Epigenetik ist ein neues Gebiet, das bis jetzt in den Kinderschuhen steckt, aber das Potenzial besitzt, die Zukunft der Medizin zu verändern. Es ist auf jeden Fall von Vorteil, wenn wir in unsere Ernährung Probiotika miteinbeziehen, denn sie unterstützen unsere positive Genexpression.

# Probiotisches Essen

---

Vor der Erfindung von probiotischen Kulturen wurde die Ernährung mit kultivierten oder fermentierten Lebensmitteln ergänzt, wie z. B. Joghurt, einige Käsesorten und Sauerkraut. Diese sind immer noch sehr gute Quellen für die Einnahme natürlicher gesunder Bakterien, sofern sie nicht pasteurisiert sind. Eine der besten und billigsten Möglichkeiten, gesunde Bakterien durch die Ernährung zu bekommen, ist Rohmilch, verwandelt in Kefir: dies ist wirklich ganz einfach zu Hause herzustellen:

Alles was man braucht, ist ein halbes Paket Granulat „Kefirstarter“ in einem Liter Rohmilch. Dieses lässt man bei Zimmertemperatur über Nacht stehen. Am nächsten Morgen ist der Kefir fertig. Er hat nicht die feste Konsistenz wie Joghurt, aber ähnlich. Sie können den Kefir auch in den Kühlschrank stellen und ein wenig länger lagern.

Ein Liter Kefir hat weit mehr aktive Bakterien, als man sich mit irgendeiner Probiotika-Ergänzung kaufen kann, und es ist sehr preiswert: mit nur 1 Starter-Paket von Kefir Körnern kann etwa 50 Liter Milch zu Kefir umwandeln. Dies ist ein weit gesünderer und weitaus kostengünstiger Weg, Ihren Körper mit Probiotika zu versorgen, als der Kauf eines kommerziellen probiotischen Getränkes auf dem Markt. Diese enthalten zudem in der Regel Zuckerzusatz und werden mit pasteurisierter Milch hergestellt.

Kultivierte Lebensmittel sollten ein fester Bestandteil der menschlichen Ernährung sein, so wird der Verdauungstrakt gut versorgt mit „guten Bakterien“.

## Es kann immer wieder vorkommen, dass eine probiotische Nahrungsergänzung notwendig ist, wenn man von einer gesunden Ernährung abweicht und z.B.:

---

- mehr Getreide oder Zucker zu sich nimmt,
- wenn man zu Antibiotika greift,
- ins Ausland reist oder
- oft in Restaurants isst.

Es wurde auch festgestellt, dass eine hochwertige probiotische Ernährung, alle 30-60 Tage eingenommen, in der Regel die Verdauung gut funktionieren lässt. Denken Sie nur daran: die Nahrungsergänzung ist hilfreich, aber kein Ersatz für eine gesunde normale Ernährung.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt.

Jeder Mensch besitzt zehnmal mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die Darmflora auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

# Die neuesten Forschungen über den Einfluss von Probiotika auf Ihre Gene bestätigen die Bedeutung der Probiotika für unseren allgemeinen Gesundheitszustand.

---

Zum Beispiel:

- Diese nützlichen Bakterien haben eine lebenslange, starke Wirkung auf das Immunsystem.
- Die Bakterien spielen eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung und dem Betrieb des mukosalen Immunsystems im Verdauungstrakt.
- Auch unterstützen sie die Produktion von Antikörpern gegen Krankheitserreger.
- Freundliche Bakterien trainieren das Immunsystem, zwischen Erregern und nicht gesundheitsschädlichen Antigenen zu unterscheiden und angemessen zu reagieren. Diese wichtige Funktion verhindert, dass Ihr Immunsystem überreagiert, also Allergien entwickelt.
- Probiotika können sogar helfen, das Gewicht zu normalisieren. Eine Studie hat ergeben dass fettleibige Menschen ihr Bauchfett um fast 5 Prozent zu senken vermochten, und ihr Fettgewebe von über 3 Prozent senken konnten - wenn sie für mindestens 12 Wochen nur probiotikum-reiche Getränke aus fermentierter Milch zu sich nahmen.

Probiotika nehmen eine Vielzahl von Funktionen wahr, die nützlich und vorteilhaft für Ihre Gesundheit sind. Und weil man Probiotika so einfach einnehmen kann, entweder in kultivierten Lebensmitteln und/oder als Nahrungsergänzungsmittel, ist es ein sehr empfehlenswerter Schritt auf unserem Weg zur optimalen Gesundheit.

***Das Produkt FloraSan enthält gesunde Probiotika. Hier finden Sie es im Online-Shop von Nature Power.***

## **DRL01: FloraSan (Darmflora) - Preis: 14,80 €**

---

Dieses Produkt enthält Bifidobakterien kombiniert mit Inulin. Das Bifidobacterium longum unterstützt das Gleichgewicht der Darmflora. Das Bifidobacterium breve hilft, die Darmgesundheit zu erhalten. Inulin regt das Wachstum von Bifidobakterien im Darm an. Es wirkt prebiotisch und fördert das Wachstum einer gesunden Darmflora.

Der Darm des Menschen wird von Bakterien, Archaeen und Eukaryoten besiedelt. Er stellt ein komplexes und dynamisches bakterielles Gleichgewicht dar, das sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert. Die Besiedlungsdichte des Darms ist anfangs gering und steigt mit zunehmendem Lebensalter stetig an. Während des Geburtsprozesses und kurz danach erfolgt die erste bakterielle Besiedlung des vorher sterilen humanen Gastrointestinaltraktes. Bei natürlich geborenen Kindern beginnt die Kolonisation während der Geburt. Jeder Mensch besitzt zehnmals mehr Bakterien als Körperzellen. Die Mikroorganismen haben es sich auf der Haut, in den Atemwegen und im vor allem im Darm gemütlich gemacht. Der Verdauungstrakt wird von ca. 500 bis 1000 verschiedenen Arten besiedelt. Insgesamt bringt es die Darmflora auf ein Gesamtgewicht von bis zu zwei Kilogramm.

***Hier finden Sie FloraSan (gesunde Darmflora) im Online-Shop von Nature Power***

## **OT-CMO: Clean-Me-Out Darmreinigung (Set) - Preis: 298,00 €**

---

## Clean-Me-Out - Das komplette Set für den "Königsweg zur Gesundheit"

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine wie Mineralstoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden.

***Hier finden Sie das Clean-Me-Out-Programm im Online-Shop von Nature Power***

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln